SLENDERTONE®

Time to look and feel good

United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
Deutschland: 0800 000 1094
España: 900994467
International: +353 1 844 1016

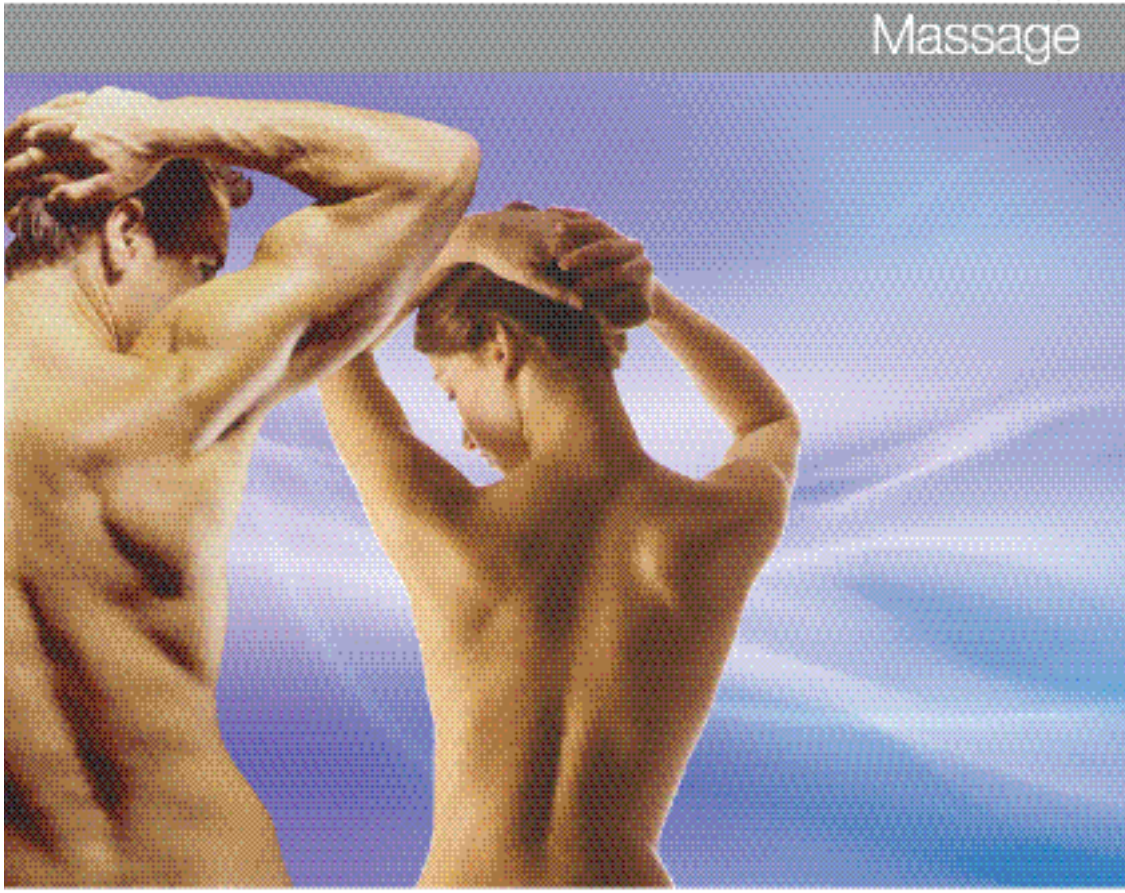
info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright: © 2007, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved
Part No: 2400-5702 Rev.: 1 Date of Issue: 9/07

SLENDERTONE®

Time to look and feel good

Total Body Massage



Instruction Manual
Mode D'Emploi
Gebrauchsanweisung
Manual De Usario
Gebruiksaanwijzingen
Istruzioni Per L'Uso
Instruções Para A Utilização

www.slendertone.com

WILLKOMMEN

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf eines Total body massage-Geräts. Bitte lesen Sie, bevor Sie dieses Produkt benutzen, die Anleitung sorgfältig durch.

Dieses benutzerfreundliche Gerät bietet 6 verschiedene Massageprogramme für Ihr Wohlbefinden. Mit dem Slendertone Total body massage-Gerät haben Sie quasi Ihren ganz persönlichen Masseur zur Hand, der Verspannungen, Schmerzen und Ermüdungen der Muskeln jederzeit beseitigen kann und für Entspannung und ein vitales Gefühl sorgt. Das Slendertone Total body massage-Gerät verwendet EMS-Technologie (Elektrische Muskelstimulation) für die sanfte und sichere Kontraktion und Entspannung Ihrer Muskeln und eine herrliche, massageähnliche Behandlung.

Hinweis: Bitte lesen Sie die Kontraindikationen genau, um festzustellen, ob diese auf Sie zutreffen.

Das Total body massage-Gerät ist ein transkutaner elektrischer Stimulator, der sowohl TENS- als auch EMS-Programme einsetzt, die eine massageähnliche Wirkung haben. Es dient der Schmerzlinderung, der Erholung nach sportlicher Betätigung und der Konditionierung der Muskeln. Es kann auf den oberen und unteren Rücken, den Schulter-, Bauch- und Po-Bereich, die vorderen und hinteren Oberschenkel, die Wadenmuskulatur und die Oberarme angewendet werden.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Einrichtung Ihres Geräts oder andere Fragen zum Slendertone Total body massage-Gerät rufen Sie bitte die Slendertone-Hotline unter folgenden Nummern:

Deutschland: 0800 000 1094
International: +353 1 844 1016
Email: info@slendertone.com
www.slendertone.com

Der Lieferumfang des Slendertone Ganzkörper-massage-Geräts umfasst folgende Teile.

1. Slendertone Total body massage-Gerät:

Das Gerät erzeugt Signale, die über die Elektroden an die Muskeln gesendet werden, um diese zu massieren.

2. Vier selbsthaftende Elektroden.
Diese selbsthaftenden Elektroden werden auf dem zu massierenden Bereich angebracht. Sie müssen mit der Haut in Kontakt sein, damit die Signale an die Muskeln geleitet werden können.

3. Kabel:
Diese Kabel verbinden die Elektroden mit dem Bedienelement.

4. Anweisungen:
Dies ist ein detailliertes Handbuch zum Gebrauch des Slendertone Total body massage-Geräts. Eine zusätzliche Schnellstart-Anleitung hilft Ihnen bei der richtigen Verwendung.

5. SLENDERTONE-Tasche:
In der Tasche können Sie das Gerät und den Gürtel zwischen den Trainingssitzungen aufbewahren.

SLENDERTONE TOTAL BODY MASSAGE-GERÄT

Das Total body massage-Gerät wurde für eine einfache Bedienung konzipiert. Die Funktionen der einzelnen Tasten des Bedienelements werden nachstehend erläutert. Bei einem gültigen Tastendruck ist ein hoher, bei einem ungültigen Tastendruck ein tiefer Ton zu hören.

1. Ein-/Aus-Taste (Pause): ( )
Halten Sie diese Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät ein- bzw. auszuschalten. Wenn Sie diese Taste kurz drücken, wird die Massageeinheit unterbrochen bzw. die Unterbrechung beendet.

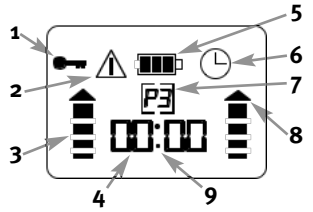
2. Intensitätsregler:
Jeder Intensitätsregler entspricht den Elektroden auf der jeweiligen Seite. Drücken Sie die oberen Tasten (▲), um die Intensität zu steigern. Drücken Sie die unteren Tasten (▼), um die Intensität zu verringern.

3. Programmtaste: (P)
Die Programmtaste ermöglicht die Auswahl des gewünschten Programms (für Details zu den Programmen siehe Seite 5).

4. Verriegelungstaste: ( )
Wenn Sie die gewünschte Intensität gefunden haben, drücken Sie die Verriegelungstaste, um den Intensitätsregler zu sperren und ein versehentliches Ändern der Intensität zu verhindern. Drücken Sie die Taste erneut, um die Sperre wieder aufzuheben. Beim Betätigen dieser Taste wird auch der Trigger gesperrt, so dass dieser nicht verwendet werden kann.

5.Trigger: ( )
Wenn die Trigger-Taste gedrückt wird, beginnt das Gerät einen Kontraktionszyklus. Dieser dauert so lange, wie die Taste gedrückt wird. Wenn die Taste losgelassen wird, beginnt ein Entspannungszyklus. Um zu den normalen Programmparametern zurückzukehren, drücken Sie eine Intensitätstaste.

DIE ANZUIEGE DES GERÄTS



Das Slendertone Total body massage-Gerät hat eine einzigartige Anzeige, auf der Sie die Dauer der Massageeinheit, die Kontraktions-/ Entspannungsphasen, die Nummer des gewählten Programms und den Batteriezustand feststellen können.

1. Die Sperre ist eingeschaltet und verhindert ein versehentliches Ändern der Intensität.
2. Die Elektrodenverbindungsanzeige wird bei einer schlechten Verbindung des Kabels mit der Elektrode oder der Elektrode mit der Haut aktiviert.
3. Während einer Massageeinheit steigt und fällt die Intensitätsanzeige entsprechend dem Kontraktions-/ Entspannungszyklus auf jedem Kanal.
4. Zeigt die Restdauer der aktuellen Massageeinheit an.
5. Zeigt den Batteriezustand an.
6. Das Uhrensymbol erscheint 3 Sekunden lang beim Einschalten des Geräts und zeigt die gesamte Behand lungsdauer bisher an.
7. Zeigt an, welches Behandlungsprogramm gerade läuft.
8. Der Triggermodus ist aktiviert.
9. Die Pausierungsanzeige erscheint, wenn eine Massageeinheit unterbrochen wurde.

Deutsch

FUNKTIONSWEISE DES SLENDERTONE TOTAL BODY MASSAGE-GERÄTS

Das Total Body Massage-Gerät fußt auf der elektrischen Muskelstimulation (EMS). Diese Technologie wird seit über 50 Jahren in Krankenhäusern und von Physiotherapeuten eingesetzt. Im Folgenden werden die Grundlagen dieser Technik zusammengefasst.

Stimulation
Durch die Elektroden wird ein schwaches Signal an Ihre Muskeln gesendet.

Kontraktion
Mit Erhöhen der Signal-stärke kontrahiert der Muskel, genau wie bei einem normalen Training.

Entspannung
Das Signal wird dann eingestellt, was Ihren Muskel vor Beginn der nächsten Stimulation entspannen lässt.

VERWENDING DES SLENDERTONE TOTAL BODY MASSAGE-GERÄTS

Stimulieren Sie die Muskeln immer isometrisch. Bedenken Sie bei der Stimulierung der Arm- und Beinmuskulatur, dass die Muskelkontraktion ungewollte Bewegungen der Gliedmaßen bewirken kann, durch die Sie sich oder andere verletzen könnten. Achten Sie daher darauf,dass die Gliedmaßen fixiert sind, um eine solche Bewegung zu verhindern (Abb. a & b).

Fig. a

Fig. b

Die Massageeinheit kann in nur drei Schritten eingerichtet werden.

1) Wählen Sie das gewünschte Massageprogramm.

2) Verbinden Sie die Elektroden mit dem Bedienelement und bringen Sie diese korrekt am Körper an. Verwenden Sie dazu die mitgelieferte Elektroden-befestigungsübersicht oder lesen Sie Seiten 8-9 des Handbuchs.

3) Starten Sie das Programm und wählen Sie eine Intensität, bei der Sie sich wohlfühlen. Wir empfehlen Ihnen, mit einer Intensität von 15 zu beginnen; sobald Sie sich an die Behandlung gewöhnt haben, können Sie die Intensität entsprechend steigern.

PROGRAMME DES SLENDERTONE TOTAL BODY MASSAGE-GERÄTS

Prog.	Name	Dauer
1	Knetmassage	12 min
2	Schwedische Massage	30 min
3	Shiatsu-Massage	20 min
4	Tiefengewebsmassage	20 min
5	Sportmassage	20 min
6	Intensivmassage	20 min

PROGRAMMINFORMATIONEN

Programm 1 (Knetmassage)
Einer der Vorteile einer Knetmassage ist die Entspannung; die meisten Personen empfinden dabei ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens. Dieses Programm wärmt die Muskeln vor der Massage sanft auf. Dabei wird die so genannte “Twitch-Potenzierungstechnik” eingesetzt, um die Muskelfasern auf eine sportliche Betätigung vorzubereiten. Das fühlt sich wie eine rhythmische Massage an. Steigern Sie die Intensität, bis Sie eine starke, aber angenehme Muskelbewegung spüren.

Programm 2 (Schwedische Massage)
Die schwedische Massage dient der Entspannung der Muskeln, indem gegen tiefer liegende Muskeln und Knochen Druck darauf ausgeübt wird. Die schwedische Massage soll bei Schlaflosigkeit, allgemeinen Verspannungen und Kopfschmerzen hilfreich sein. Dieses Programm erzeugt niederfrequente Muskelimpulse, die sich wie eine Klopfmassage anfühlen. Das stimuliert die Durchblutung und beschleunigt den Abbau von Milchsäure, da der Austausch zwischen den Blutgefäßen und den Muskelfasern forciert wird. In Folge dessen erholen sich die Muskeln rascher von Ermüdungen, entspannen sich und sind weniger steif. Verwenden Sie Programm 2 nach einer intensiven sportlichen Betätigung, um die Erholung und Entspannung zu fördern.

Programm 3 (Shiatsu-Massage)
Die Shiatsu-Massage stimuliert den natürlichen Energiefluss im Körper und hilft, das Gleichgewicht im Körper sowie ein Gefühl des Wohlbefindens herzustellen. Sie fühlt sich wie eine Klopfmassage an, ist aber etwas sanfter. Sie beginnt mit einem schnelleren Klopfgefühl, das sukzessive langsamer wird und für Entspannung sorgt. Auf die Bereiche der Energielinien (Meridiane) wird Druck ausgeübt, um die Gesundheit durch die Stimulierung des Energieflusses im Körper zu verbessern.

Programm 4 (Tiefengewebsmassage)
Die Tiefengewebsmassage lockert das Muskelgewebe, baut Giftstoffe aus den Muskeln ab und sorgt für eine ordentliche Durchblutung und Sauerstoffversorgung. Die Tiefengewebs- oder Sportmassage wird häufig zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt und kann für die Behandlung des ganzen Körpers oder einer bestimmten Körperpartie oder einer bestimmten Verletzung angewendet werden. Neben einer Verbesserung der Durchblutung, Schmerzlinderung und Entspannung bewirkt die Tiefengewebsmassage auch die Linderung von Verletzungen, wie etwa Schmerzen im unteren Rücken und Zerrungen, und hilft bei Haltungsschäden. Die Art der Stimulation aktiviert die Muskeln in einer rhythmischen Bewegung in einem kurzen Zyklus aus Kontraktion und Entspannung. Sie fühlt sich wie eine Knetmassage an.

Programm 5 (Sportmassage)
Die Sportmassage ist eine Art der Massage, die normalerweise vor, während und nach einer sportlichen Betätigung zur Anwendung kommt. Damit wird der Sportler auf Höchstleistungen vorbereitet, die Elastizität der Muskeln wird gefördert, und Verletzungen wird vorgebeugt. Nach der sportlichen Betätigung kann sie für den Abtransport der Giftstoffe aus den Muskeln, zur Linderung von Ermüdungserscheinungen, Schwellungen und Muskelverspannungen eingesetzt werden. Dieses Programm verwendet niederfrequente Impulse, auf die die langsamen Muskeln besser ansprechen. Es fördert ihre aerobe Kapazität und Kapillarversorgung und verbessert somit den Ermüdungswiderstand bei Ausdauersport mit gemäßigter Intensität. Steigern Sie die Intensität, bis Sie eine starke und tiefe Muskelkontraktion spüren, bei der Sie sich wohlfühlen.

Programm 6 (Intensivmassage)
Dieses Programm verwendet eine für die schnellen Muskeln geeignete Impulsfrequenz. Es verbessert deren anaerobe Kapazität und wird zur Verbesserung der maximalen Muskelstärke verwendet. Die Massage umfasst eine Reihe von Arbeitsphasen, die von längeren Entspannungsphasen unterbrochen werden. Steigern Sie die Intensität, bis Sie eine starke und tiefe Kontraktion spüren. Dabei müssen Sie sich aber jederzeit wohlfühlen.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

EINLEGEN DER BATTERIE

1. Das Batteriefach befindet sich an der Rückseite des Bedienelements. Öffnen Sie es, indem Sie die Abdeckung mit dem Daumen in Pfeilrichtung herunterschieben (⏏). Legen Sie die neue Batterie wie durch den Pfeil unten im Batteriefach gezeigt ein (Abb. a).

Fig. a

2. Das Batteriesymbol (▮▮▮) ist während des Betriebs jederzeit in der Anzeige zu sehen. Wenn die Leistung nachlässt, verschwinden die drei Balken des Batteriesymbols sukzessive. Die Kontur des Batteriesymbols blinkt, wenn die Batterie ausgewechselt werden muss. Entfernen Sie die alte Batterie, indem Sie den Daumen unten anlegen und die Batterie herausnehmen. Verwenden Sie nur qualitativ hochwertige 9V-Alkalibatterien für das Slendertone Total body massage-Gerät.

Fig. b

DURCHFÜHREN EINER MASSAGEEINHEIT

1. Führen Sie die Kabel in die Anschlüsse an der Basis des Bedienelements ein (Abb. b). Die Kabel sind so konzipiert, dass sie nach dem Einlegen fest angebracht sind. Verbinden Sie jedes Kabel mit einer Elektrode (Abb. c).

Fig. c

2. Entfernen Sie die Schutzfolie von der selbstklebenden Seite der Elektroden (Abb. d) und positionieren Sie die Elektroden korrekt (siehe die Elektroden-befestigungsübersicht auf den Seiten 8-9). Bewahren Sie die Schutzfolie gut auf, da Sie diese nach Abschluss der Massageeinheit wieder benötigen.

3. Fixieren Sie die zu massierenden Gliedmaßen ggf. vor der Verwendung des Geräts (Abb. e). Andernfalls entspannen Sie sich auf dem Bett bei einer Slendertone Total body massage.

Fig. d

4. Schalten Sie das Slendertone Total body massage-Gerät ein, indem Sie die Ein-/Aus-Taste zwei Sekunden gedrückt halten (Abb. f).

5. Drücken Sie die Programmtaste, um die gewünschte Massage auszuwählen. Das Programm kann während der Massageeinheit nicht geändert werden.

Fig. e

6. Steigern Sie die Intensität; zunächst sollten Sie ein Prickeln im Bereich der Elektroden spüren. Mit steigender Intensität werden mehr Muskelfasern stimuliert, so dass Sie eine starke, aber angenehme Kontraktion spüren sollten und möglicherweise eine Muskelbewegung wahrnehmen. Dabei müssen Sie sich aber jederzeit wohlfühlen. Verringern Sie die Intensität, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen. Drücken Sie die Verriegelungstaste, um ein versehentliches Ändern der Intensität zu verhindern.

Hinweis:

Wir empfehlen Ihnen, mit einer Intensität von 15 zu beginnen und diese sukzessive auf ein für Sie angenehmes Maß zu steigern, wenn Sie sich an die Behandlung mit dem Total body massage-Gerät gewöhnt haben.

Fig. f

UNTERBRECHEN EINER MASSAGEEINHEIT

Wenn Sie eine Massageeinheit unterbrechen möchten, drücken Sie kurz die Ein-/Aus-Taste, um die Stimulation zu unterbrechen. Drücken Sie dieselbe Taste erneut, um die Behandlung wieder fortzusetzen.

Fig. a

VERWENDEN DES TRIGGER

Wenn Sie den voreingestellten Kontraktions-Entspannungs-Zyklus ändern möchten, können Sie mit der Trigger-Taste die Dauer einer Kontraktion steuern. Sobald eine Kontraktion ihren Höhepunkt erreicht hat, halten Sie die Trigger-Taste (Abb. a) gedrückt, um diese Kontraktion beliebig zu verlängern. Wenn Sie die Trigger-Taste loslassen, beginnt der Entspannungszyklus.

Wichtig:

Die Trigger-Taste darf niemals über einen längeren Zeitraum gedrückt werden; sorgen Sie immer für ausreichende Entspannungsphasen. Wenn Sie die Trigger-Taste zu lange drücken und den Muskeln keine ausreichende Entspannung ermöglichen, lässt die Wirkung möglicherweise sukzessive nach, da die Muskeln rasch ermüden können.

Fig. b

BEENDEDN EINER MASSAGEEINHEIT

Die Massageeinheit wird nach Ablauf der voreingestellten Behandlungsdauer jedes Programms automatisch beendet. Entfernen Sie die Elektroden und bringen Sie diese wieder auf der Schutzfolie an. Bewahren Sie das Gerät bis zur nächsten Behandlung mit dem Slendertone Total Body Massage-Gerät im mitgelieferten Beutel auf.

Hinweis:

Pro Tag sollte nur eine Massageeinheit pro Körperpartie durchgeführt werden.

PRODUKTGARANTIE

Sollte an Ihrem Gerät innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf ein Fehler auftreten, verpflichtet sich SLENDERTONE, das Gerät oder fehlerhafte Teile des Geräts zu ersetzen oder zu reparieren, ohne Arbeits- und Materialkosten zu berechnen*. Voraussetzung ist, dass das Gerät:

- nur für den vorgesehenen Zweck benutzt und gemäß den in der Bedienungsanleitung vorgeschriebenen Anweisungen verwendet wurde
- nicht an eine ungeeignete Stromquelle angeschlossen wurde
- sachgemäß gehandhabt und gewartet wurde
- eventuell durchgeführte Reparaturen ausschließlich von autorisierten SLENDERTONE-Händlern vorgenommen wurden und das Gerät nicht verändert wurde

Diese Garantie ergänzt die Verpflichtungen, die sich aus der bestehenden länderspezifischen Gewähr-leistung ergeben, und beeinträchtigt nicht Ihre gesetzlich festgeschriebenen Rechte als Verbraucher.

* Von der Garantie ausgeschlossen sind Verbrauchsmaterialien (wie z. B. Elektroden, Gürtel usw.), wenn diese die üblichen Abnutzungserscheinungen aufweisen.

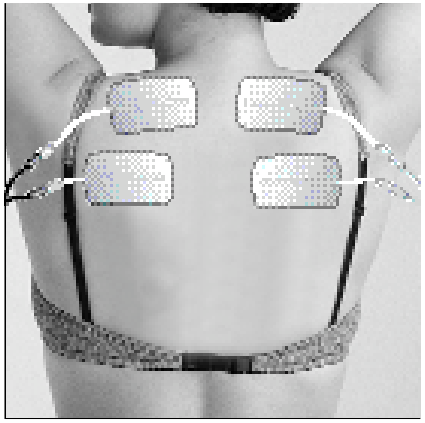
BEFESTIGUNG DER ELEKTRODEN

Achten Sie bei der Befestigung der Elektroden IMMER darauf, dass die beiden Elektroden eines Kabels zur Massage der Muskeln auf einer Seite des Körpers und die beiden Elektroden des zweiten Kabels zur Behandlung der anderen Seite des Körpers verwendet werden. Siehe die nachstehenden Fotos für eine Illustration der paarweisen Anbringung der Elektroden. Männer und Frauen können alle Elektrodenpositionen verwenden. Einige der nachstehend gezeigten Positionen erfordern die Fixierung der behandelten Gliedmaßen. Die Art der Fixierung können Sie der Abbildung neben dem Foto entnehmen.

UNTERER RÜCKEN

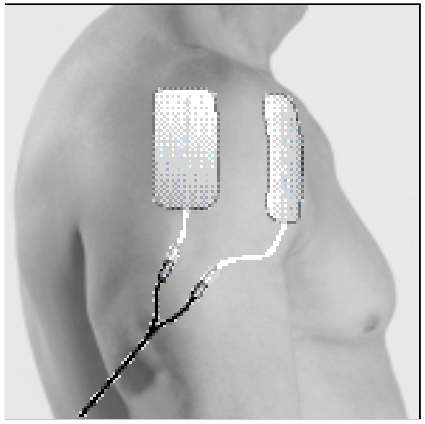
Befestigen Sie die beiden Elektroden eines Kabels an beiden Seiten der Wirbelsäule im unteren Bereich des Rückens.

OBERER RÜCKEN



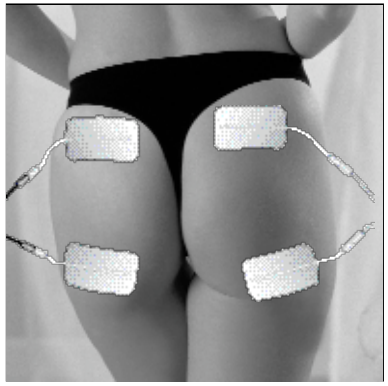
Befestigen Sie die beiden Elektroden eines Kabels an beiden Seiten der Wirbelsäule im oberen Bereich des Rückens.

SCHULTER



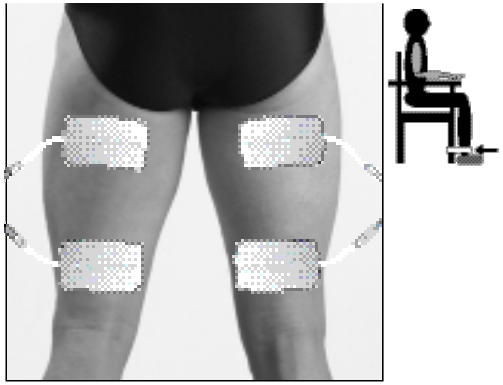
Befestigen Sie eine kleine Elektrode an der Vorderseite der Schulter und eine an der Seite.

PO



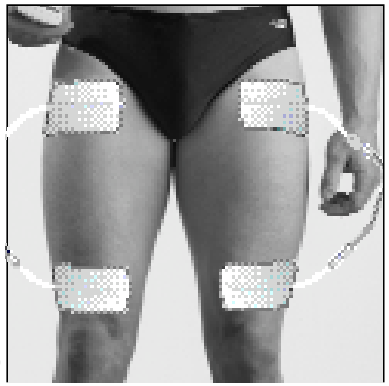
Befestigen Sie eine Elektrode horizontal im oberen Po-Bereich von der Mitte zur Seite des Körpers. Bringen Sie die zweite Elektrode in einem leichten Winkel zur ersten an, so dass diese zur Gesäßseite und dem Bein zeigt.

OBERSCHENKELRÜCKSEITE



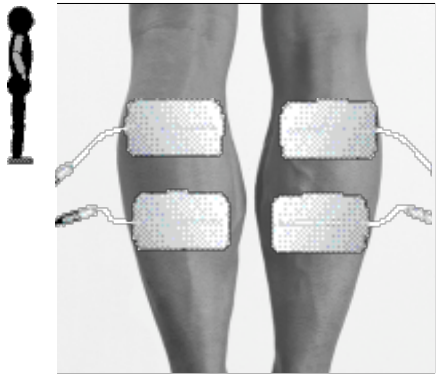
Befestigen Sie eine Elektrode an beiden Enden des Beinbeugers. Pro Bein müssen dabei die beiden Elektroden desselben Kabels verwendet werden.

OBERSCHENKELVORDERSEITE



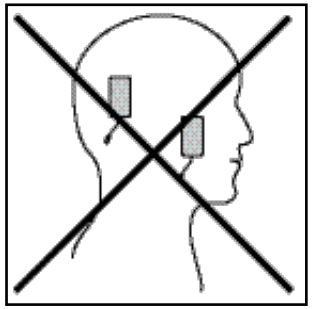
Befestigen Sie eine Elektrode auf dem oberen Teil des Oberschenkels leicht nach außen zum Bein hin versetzt. Bringen Sie die zweite Elektrode zentral auf dem unteren Oberschenkel ca. 2 cm über dem Knie an.

WADENMUSKULATUR

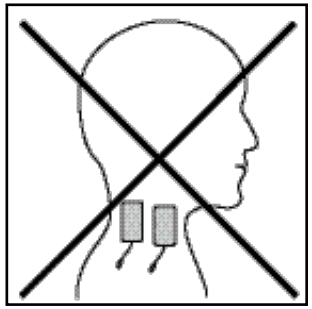


Befestigen Sie eine Elektrode eines Kabels über dem oberen Teil und die andere über dem unteren Teil der Wadenmuskulatur. Bringen Sie die untere Elektrode nicht zu weit unten an, da dies ein unangenehmes Gefühl bei der Kontraktion verursachen kann.

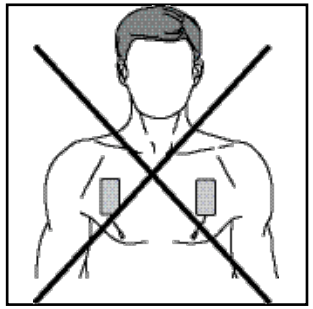
WO KEINE ELEKTRODEN ANGEBRACHT WERDEN DÜRFEN



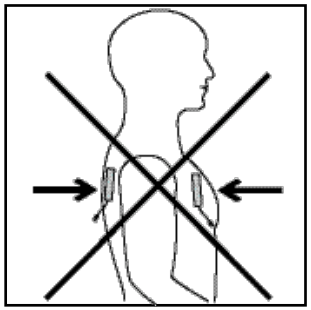
Auf dem Kopf oder Gesicht.



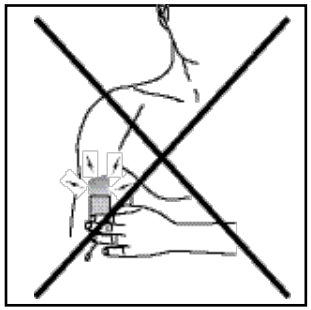
Auf dem Nacken.



An beiden Seiten der Brust gleichzeitig.

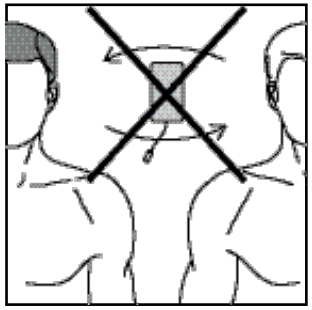


An der Vorder- und Rückseite des Brustkorbs gleichzeitig.

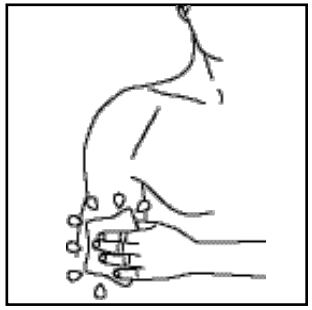


Auf Hautabschürfungen, Wunden oder Entzündungen der Haut.

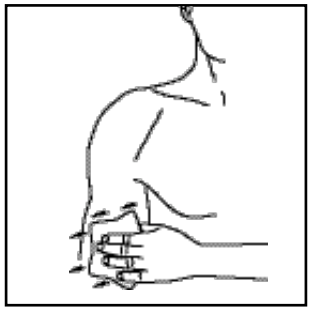
VORSICHT BEI VERWENDUNG DER ELEKTRODEN



Die Elektroden sollten nur von einer Person verwendet werden. Sie sollten nicht von anderen Personen eingesetzt werden.



Reinigen Sie die Haut gründlich, bevor Sie die Elektroden anbringen.



Trocknen Sie die Haut gut ab, bevor Sie die Elektroden anbringen.

HINWEISE ZUR FEHLERHEBUNG

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHEN	MAßNAHMEN
Die Anzeige bleibt dunkel und es gibt kein Signal vom Bedienelement	Die Batterie ist falsch eingelegt	Setzen Sie die Batterie laut Beschreibung auf Seite 6 ein
	Die Batterie ist leer	Ersetzen Sie die Batterie laut Beschreibung auf Seite 6
Das Bedienelement ist eingeschaltet, aber es gibt kein Signal	Ein oder beide Kabel sind nicht vollständig in den Anschluss eingesetzt	Schließen Sie die Kabel richtig an
	Die Intensität ist zu gering	Erhöhen Sie die Intensität
	Die Batterie ist schwach	Ersetzen Sie die Batterie
Das Batteriesymbol blinkt/ ineffektive Stimulation	Die Batterie ist schwach	Ersetzen Sie die Batterie
	Es werden mangelhafte Batterien verwendet	Verwenden Sie nur eine qualitativ hochwertige 9V-Alkalibatterie für Ihr Gerät
	Das Gerät wurde angehalten	Drücken Sie kurz die Ein-/Aus-Taste
Die Stimulation ist selbst bei hoher Intensität sehr schwach	Die Batterien sind schwach	Ersetzen Sie die Batterien
	Die Elektroden sind abgenutzt	Besuchen Sie die Website oder kontaktieren Sie einen Händler in Ihrer Nähe wegen neuer Elektroden
	Die Elektroden sind schlecht positioniert	Siehe Seiten 8-9 für die richtige Positionierung der Elektroden
	Die Elektroden sind nicht mit den Kabeln verbunden oder liegen nicht vollständig auf der Haut auf	Schließen Sie die Elektroden erneut an und achten Sie darauf, dass diese flach auf der Haut aufliegen
	Es werden mangelhafte Batterien verwendet	Verwenden Sie qualitativ hochwertige 9V-Alkalibatterien
Das Elektrodenverbindungssymbol erscheint in der Anzeige (⚠)*	Ein oder beide Kabel sind nicht vollständig in den Anschluss eingesetzt	Schließen Sie die Kabel richtig an
	Die Elektroden sind nicht mit den Kabeln verbunden	Schließen Sie die Elektroden neu an
	Die Elektroden sind abgenutzt	Besuchen Sie die Website oder kontaktieren Sie einen Händler in Ihrer Nähe wegen neuer Elektroden
Die Elektroden haften nicht am Körper	Die Elektroden sind abgenutzt	Besuchen Sie die Website oder kontaktieren Sie einen Händler in Ihrer Nähe wegen neuer Elektroden
	Entfernen Sie Lotions, Cremen und Kosmetika etc. von der Haut	Reinigen Sie die Haut gründlich
Es tritt ein unangenehmes Gefühl unter den Elektroden auf	Die Elektroden sind schlecht verbunden	Achten Sie darauf, dass die Elektroden flach auf der Haut aufliegen
	Die Batterie ist schwach	Ersetzen Sie die Batterie laut Beschreibung auf Seite 6
Fehlermeldung E001, E002, E003 erscheint in der Anzeige	Das Gerät ist fehlerhaft	Bringen Sie das Gerät zur Reparatur oder zum Austausch zurück

*⚠ Das Slendertone Total Body Massage-Gerät verfügt über eine Elektrodenverbindungsanzeige, die ständig die Verbindung zwischen den Kabeln und den Elektroden sowie zwischen den Elektroden und der Haut überprüft. Eine schlechte Verbindung ist wie folgt erkennbar:

- Die Intensitätsanzeige für die betroffene(n) Seite(n) blinkt.
- Das Elektrodenverbindungssymbol in der Anzeige beginnt zu blinken.
- Es ertönt ein Signal und der Timer wird angehalten.
- Die Intensität fällt auf Null und die Tasten zum Steigern der Intensität sind deaktiviert.

In diesem Fall sollten Sie die korrekte Verbindung der Elektroden mit den Kabeln sowie der Elektroden mit der Haut überprüfen. Wenn das Problem weiterhin besteht, überprüfen Sie, ob die Kabel ordnungsgemäß an das Bedienelement angeschlossen sind. Wenn die Verbindung wiederhergestellt ist, steigert sich die Stimulation innerhalb von zwei Sekunden wieder auf die zuvor eingestellte Intensität.

VERHALTENSREGELN

Das SLENDERTONE SYSTEM-ABS ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet. Wie bei jedem anderen Training müssen jedoch auch beim Gebrauch dieses Geräts einige Regeln beachtet werden. Lesen Sie sich daher vor Inbetriebnahme des Geräts die Gebrauchs-anweisung sorgfältig durch und beachten Sie in jedem Fall die im Folgenden aufgeführten Hinweise. Einige der folgenden Punkte betreffen ausschließlich Frauen.

Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn:
- Sie ein elektronisches Implantat tragen (z. B. einen Herzschritt-macher oder Defibrillator) oder an anderen Erkrankungen des Herzens leiden.
- Sie schwanger sind.
- Sie an Krebs oder Epilepsie leiden oder aufgrund einer Funktions-störung des Nervenssystems in ärztlicher Behandlung sind.
- sich in unmittelbarer Nähe (1 m) des Geräts Apparaturen für Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapie befinden.
- Sie an medizinische Geräte, die mit Hochfrequenz-technik arbeiten, angeschlossen sind.
- die Elektroden an Körperregionen platziert werden müssten, an denen Medikamente oder Drogen (kurz- oder langfristig) injiziert werden, wie z. B. bei einer Hormonbehandlung.

Warten Sie bitte, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen:
- Mindestens sechs Wochen nach einer Entbindung (konsultieren Sie in jedem Fall zuerst Ihren Arzt).
- Mindestens einen Monat nach dem Einsetzen eines Kontra-zeptivums in die Gebärmutter (z. B. einer Spirale).
- Mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (konsultieren Sie in jedem Fall zunächst Ihren Arzt).
- Während der Menstruation, bis die stärkeren Tage vorüber sind.

Benutzen Sie dieses Produkt nur mit der Erlaubnis Ihres Arztes oder Physiotherapeuten, wenn:
- des Gerät verwenden möchten, jedoch unter starken Rückenbeschwerden leiden. In diesem Fall sollten Sie nur bei niedriger Intensitätsstufe trainieren.
- unter einer ernsten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- Sie Diabetiker sind und Insulin spritzen.
- Sie das Gerät einem jüngeren Kind zur Benutzung überlassen möchten.
- Sie an Erkrankungen der Muskeln oder Gelenke leiden.
- Sie das Gerät im Rahmen eines Rehabilitationsplans nutzen möchten.

Folgendes sollten Sie beim Anlegen der Elektroden stets beachten:
- Legen Sie die Elektroden AUSSCHLIESSLICH wie in dieser Anleitung beschrieben.
- Positionieren Sie die Elektroden nicht an Ihrem Hals oder über der Herzgegend (d. h. eine Elektrode auf dem Brustkorb und eine auf dem Rücken), im Genitalbereich oder am Kopf. (BMR bietet Geräte für das Training anderer Körperregionen an. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler.)
- Die Anbringung von Elektroden in der Nähe der Brust kann die Gefahr von Herzflimmern erhöhen.
- Vermeiden Sie die Positionierung der Elektroden auf frischem Narben-gewebe, rissigen oder entzündeten Hautstellen, Infektionsherden und auf Körperstellen, die für Akne, Thrombose oder andere Gefäßkrankheiten (z.B. Krampfadern) anfällig sind, bzw. in Körperbereichen, in denen die Empfindungsfähigkeit eingeschränkt ist.
- Vermeiden Sie auch, das Gerät auf solchen Teilen des Körpers zu platzieren, die verletzt oder in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind (z. B. bei Brüchen und Verstauchungen).
- Platzieren Sie die Elektroden nicht direkt über Metallimplantate. Platzieren Sie das Gerät stattdessen auf dem nächst gelegenen Muskel.

Mögliche Überempfindlichkeitsreaktionen:
- In wenigen Fällen traten durch den Gebrauch muskelstimulierender Geräte vereinzelt Hautreizungen auf, einschließlich allergischer Reaktionen, lang anhaltender Hautrötungen und Akne.
- Sehr selten haben EMS-Anfänger berichtet, dass ihnen schwindelig wurde oder sie das Gefühl hatten, ohnmächtig zu werden. Wir empfehlen, das Produkt im Sitzen zu verwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben.

Korrektur der Elektrodenposition während der Anwendung:
- Unterbrechen Sie zuerst das derzeit laufende Programm.

Nach Anstrengung oder Verausgabung beim Sport:
- Wählen Sie immer eine niedrigere Intensitätsstufe, um eine Überanstrengung der Muskeln zu vermeiden.

Setzen Sie sich mit SLENDERTONE oder einem autorisierten Fachhändler in Verbindung, wenn:
- Ihr Gerät nicht einwandfrei funktioniert. Sehen Sie in der Zwischenzeit vom Gebrauch des Geräts ab.
- Ihr Körper mit einer Irritation, Hautreizung, Hypersensitivität reagiert oder Sie andere Nebenwirkungen feststellen. Beachten Sie dabei jedoch, dass geringfügigere Rötungen während und kurz nach der Anwendung normal sind.

HINWEIS:
- Eine wirksame Anwendung darf niemals unangenehm sein.

Wichtig:
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Metallstifte, Kabeln und Elektroden dürfen an keinerlei andere Objekte oder Geräte angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Stellen Sie den Gebrauch des Gerätes ein, wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.
- Berühren Sie Metallstifte und Elektroden nicht, während das Gerät angeschaltet ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während dem Autofahren, Radfahren oder während der Bedienung einer Maschine
- Anfänger empfinden die Muskelstimulation oft als ungewohnt. Daher sollten Sie mit einer geringen Stimulationsintensität beginnen, um sich an die ungewohnten Empfindungen zu gewöhnen, und dann erst mit einer höheren Stimulationsintensität fortfahren.
- Aus hygienischen Gründen sollten die Elektroden nur von einer Person benutzt werden. Benutzen Sie Ihre Elektroden nicht mit anderen Personen gemeinsam.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf die Nichtbeachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Gerät zurückzuführen sind.
- Obwohl dieses Gerät die geltenden EMV-Anforderungen erfüllt, kann es dennoch empfindlichere Geräte stören; halten Sie in diesem Fall einen größeren Abstand oder schalten Sie das Gerät aus.

NB: Wenn Sie aus irgendeinem Grund Zweifel hegen, dass das SLENDERTONE-Gerät für Sie geeignet ist, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

FRAGEN & ANTWORTEN

Kann die EMS-Technologie einen Muskelkater verursachen?
Wie bei jeder sportlichen Betätigung oder Massage kann es zu einem Muskelkater kommen. Das ist normal und sollte sich nach ein bis zwei Tagen legen. Stellen Sie einige Male eine niedrige Intensität ein, wenn Sie einen Muskelkater haben.

Meine Haut ist nach der Behandlung gerötet. Woran liegt das?
Eine leichte Rötung der Haut ist nach der Behandlung ganz normal. Das liegt teilweise an der stärkeren Durchblutung und sollte sich nach der Gesamtkörpermassage sukzessive wieder legen. Machen Sie sich daher keine Sorgen. Wenn die Rötung jedoch sehr stark ist, kann dies bedeuten, dass Sie sehr empfindliche Haut haben, die auf die Elektroden reagiert. Wenn das Problem weiter besteht, sollten Sie das Gerät nicht mehr verwenden.

Die Stimulation ist unangenehm. Was kann ich dagegen tun?
Stellen Sie sicher, dass die Elektroden korrekt angebracht sind und fest auf die gereinigte Haut drücken. Halten Sie das Gerät vor der Neupositionierung der Elektroden an oder schalten Sie es aus. Lesen Sie dazu auch die Elektrodenbefestigungsübersicht auf den Seiten 8-9.

Ich spüre ein Kribbeln in den Knochen. Was soll ich tun?
Unterbrechen Sie das Programm und positionieren Sie die Elektroden so, dass sie nicht in der Nähe von Knochen angebracht sind.

Woher weiß ich, wann die Elektroden ausgewechselt werden müssen?
Wenn das Signal immer schwächer wird, auch wenn die Batterie noch in Ordnung ist, weist das normal-erweise darauf hin, dass die Elektroden abgenutzt sind und ausgetauscht werden müssen. Nach einigen Massageeinheiten können die Elektroden an Haftfähigkeit verlieren, was einen schlechteren Hautkontakt zur Folge hat. In diesem Fall sollten Sie die Elektroden auswechseln. Ersatzelektroden erhalten Sie bei einem SLENDERTONE Händler in Ihrer Nähe. Rufen Sie dazu die örtliche SLENDERTONE-Hotline an oder besuchen Sie die Website www.slendertone.com.
Hotlines:

Deutschland: 0800 000 1094
International: +353 1 844 1016

Wie oft müssen die Elektroden ausgewechselt werden?
Sie sollten die Elektroden auswechseln, wenn sie nicht mehr an der Haut haften oder die Muskelkontraktionen verglichen zu früheren Anwendungen merkbar schwächer werden.

TECHNISCHE DATEN

Pflege Ihres Geräts:
Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten es regelmäßig mit einem leicht in Seifenlauge angefeuchteten weichen Tuch reinigen. In das Innere des Geräts darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Geräts weder Reinigungsmittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.

Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Wenn Ihr Gerät beschädigt ist, dürfen Sie es nicht verwenden. Wenden Sie sich statt dessen an die örtliche Hotline. Reparaturen, Wartungsmaßnahmen und Änderungen dürfen nur von qualifizierten Wartungstechnikern vorgenommen werden, die von SLENDERTONE dazu autorisiert wurden.

HINWEIS: Unter keinen Umständen dürfen andere Batterien als die vom richtigen Typ (9 V, 6F22) mit dem Gerät verwendet werden. Diese können bei der SLENDERTONE-Hotline bestellt werden.

Entsorgung der Elektroden und Batterien
Elektroden und Batterien dürfen in keinem Fall verbrannt werden. Entsorgen Sie die Elektroden und Batterien gemäss den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Sondermüll.

HINWEIS: Sobald die Muskeln zusammengezogen werden, wird allmählich die höchste Intensität erreicht (d. h. Impulsanstieg) und beim Einsetzen der Entspannungs-phase sinkt diese langsam auf Null (d. h. Impulsnachlaß). Wenn das ⚠ Symbol aufleuchtet, ist der Impuls deutlich reduziert worden.

Zubehör:
Zubehör können Sie auf der Website www.slendertone.com bestellen. SLENDERTONE-Zubehör darf ausschließlich mit Ihrem SLENDERTONE-Regler (Typ 561) verwendet werden. Andere Fabrikate könnten mit Ihrem Gerät nicht kompatibel sein und evtl. nicht den Sicherheitsstandards entsprechen.

- 4 selbsthaftende Elektroden (Typ 717)
- Batterien (9v, 6F22)

Verwendung: Muskelstimulation

Produkttyp: 561

Wellenform: Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.

Umgebungsbedingungen
Betrieb: Temperaturbereich: 0 bis 35 °C
Luftfeuchtigkeit: 20 bis 65 %H
Lagerung: Temperaturbereich: 0 bis 35 °C
Luftfeuchtigkeit: 20 bis 85 %

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:
Auf Ihrem Gerät befinden sich eine Reihe technischer Beschreibungen. Diese können wie folgt erklärt werden:

Das Gerät wurde für Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

Das Gerät läuft mit 1 x 9 V, 6F22 GS Batterie. GS wird durch dieses Symbol angegeben: ⎓

Die Ausgangsfrequenz zeigt die vom Gerät abgegebene Impulsanzahl pro Sekunde an. Diese wird in Hertz gemessen und als "Hz" angegeben.

Ausgangs-RMSV ist die Stromstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

Ausgangs-RMSA ist die Spannungsstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

⚠ Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie das Handbuch".

Dieses Symbol steht für Anwendungsteile vom Typ BF.

CE 0366 Dieses Symbol bestätigt, daß SLENDERTONE den Anforderungen der Richtlinie für medizinische Geräte (93/42/EWG) entspricht. Die Nummer des gemeldeten Gerätes (VDE) lautet 0366.

Im Inneren des Gerätes befindet sich die spezifische Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungsjahr an, wobei "L" für 2006, "M" für 2007, usw. steht.

Die Chargennummer des Gürtels ist auf der Verpackung durch die LOT Nummer angegeben, die dem LOT -Symbol entspricht

Nennleistung Spannung/Strom:

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	7.5V	12.5V	13.7V
Ausgangs-RMSA	14.9mA	12.5mA	9.2mA
Ausgangsfrequenz	2-99Hz.	2-99Hz.	2-99Hz.
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	200-300µs	200-300µs	200-300 µs
Negative Pulsbreite	200-300µs	200-300µs	200-300 µs
Phaseninterval	100 µs	100 µs	100 µs

HINWEIS: Gemäß den Bestimmungen der Mitgliedsländer muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden.
HINWEIS: Laut deutschem Recht muss die Sicherheitsüberprüfung alle zwei Jahre von einer autorisierten Prüfstelle vorgenommen werden.

Achtung: Dieses Gerät gibt Strom über 2mA/cm² ab, wenn es mit den falschen Elektroden verwendet wird.

Am Ende der Lebensdauer des Produkts sollten Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen, sondern an einer Sammelstelle für die Aufbereitung von elektrischen Geräten abgeben.

Einige der Materialen des Produkts können wiederverwertet werden, wenn man sie in einer Aufbereitungsstelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Rohmaterialen aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte and Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammel-punkte in Ihrer Umgebung benötigen.

Elektrischer und elektronischer Abfall kann umweltschädlich sein. Unsachgemäße Entsorgung kann gesundheitsschädlich sein und zur Bildung von Giftstoffen in der Luft, im Wasser und in der Erde führen.